

## Restabelecendo a conexão: contribuições do Yoga para a Educação Ambiental

### Reconnecting: Yoga's contributions to Environmental Education

## Restableciendo la conexión: las aportaciones del Yoga a la Educación Ambiental

Gustavo Ruiz Chiesa<sup>1</sup>  
Patrícia Dias Pantoja<sup>2</sup>

### Resumo

Este estudo tem como objetivo trazer reflexões acerca do modo como o *Yoga* pode educar a atenção para perceber e se relacionar com o ambiente de uma maneira mais integrada, afetiva e acolhedora, aprofundando o entendimento da relação entre os ensinamentos do *Yoga* e a Educação Ambiental. Nesse contexto, são desenvolvidos três tópicos ao longo do texto: *Yoga*, aprendizagem e mudança de percepção; *Yoga* e Educação Ambiental; Ecologia Profunda e a interdependência entre todos os seres. O primeiro tópico aborda como a aprendizagem do *Yoga* pode auxiliar em mudanças de percepção e comportamentais que promovem uma integração entre corpo, mente e ambiente. O segundo tópico enfatiza a relação do *Yoga* com a Educação Ambiental, considerando seus fundamentos éticos e a importância de um mergulho interior mais profundo por meio da meditação. O terceiro tópico, apresenta a aproximação entre Ecologia Profunda e *Yoga*, destacando a conexão profunda que existe entre ser e ambiente. O *Yoga*, em sua forma mais completa, pode ser capaz de promover uma transformação no modo de perceber e se relacionar com o ambiente e todos seres que nele habitam.

**Palavras-chave:** Educação Ambiental. *Yoga*. Ecologia Profunda. Meditação.

### Abstract

The aim of this study is to reflect on how *Yoga* can educate the attention to perceive and relate to the environment in a more integrated, affective and welcoming way, deepening our understanding of the relationship between the teachings of *Yoga* and Environmental Education. In this context, three topics are developed throughout the text: *Yoga*, learning and change of perception; *Yoga* and Environmental Education; Deep Ecology and the interdependence of all beings. The first topic addresses how learning *Yoga* can help with perception and behavioral changes that promote integration between body, mind and environment. The second topic emphasizes the relationship between *Yoga* and Environmental Education, considering its ethical foundations and the importance of a deeper inner dive through meditation. The third topic presents the approximation between Deep Ecology and *Yoga*, highlighting the profound connection that exists between being and environment. *Yoga*, in its most complete form, may be capable of promoting a transformation in the way we perceive and relate to the environment and all beings that inhabit it.

**Keywords:** Environmental Education. *Yoga*. Deep Ecology. Meditation.

### Resumen

Este estudio pretende traer reflexiones sobre cómo el *Yoga* puede educar la atención para percibir y relacionarnos con el medio ambiente de una forma más integrada, afectiva y acogedora, profundizando en la comprensión de la relación entre las enseñanzas del *Yoga* y la Educación Ambiental. En este contexto, a lo largo del texto se desarrollan tres temas: *Yoga*, aprendizaje y cambio de percepción; *Yoga* y Educación Ambiental; Ecología Profunda y la interdependencia entre todos los seres. El primer tema aborda cómo el aprendizaje del *yoga* puede ayudar con cambios de percepción y comportamiento que promuevan la integración entre cuerpo, mente y medio ambiente. El segundo tema enfatiza la relación entre el *Yoga* y la Educación Ambiental, considerando sus fundamentos éticos y la importancia de una inmersión interior más profunda a través de la meditación. El tercer tema presenta el acercamiento entre la Ecología Profunda y el *Yoga*, destacando la profunda conexión que existe

<sup>1</sup> Professor do Instituto de Ciências Humanas e da Informação e do Programa de Pós-Graduação em Educação Ambiental (PPGEA), ambos vinculados à Universidade Federal do Rio Grande (FURG). E-mail: [chiesa@furg.br](mailto:chiesa@furg.br)

<sup>2</sup> Professora do Instituto de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Rio Grande (FURG) e coordenadora do Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Pesquisas em *Yoga* (NIEPY). E-mail: [patty11pant@gmail.com](mailto:patty11pant@gmail.com)

entre el ser y el medio ambiente. El Yoga, en su forma más completa, puede ser capaz de promover una transformación en la forma en que percibimos y nos relacionamos con el entorno y todos los seres que lo habitan.

**Palabras clave:** Educación Ambiental. Yoga. Ecología Profunda. Meditación.

## 1 Introdução

Sentado aos pés de uma das inúmeras árvores que formam a extensa floresta de Dasuya, situada no extremo norte da Índia, um velho *rishi* contempla em silêncio um belíssimo lago, e toda a exuberante flora e fauna ao seu redor, após realizar um longo período de meditação. Sentindo-se perfeitamente integrado àquela paisagem, seu profundo estado contemplativo e de *união com o todo* é parcialmente interrompido com a chegada de um jovem esbaforido, possivelmente cansado pela longa caminhada que havia realizado para encontrar aquele senhor.

— Mestre, mestre.

— Pois não, meu jovem. O que deseja?

— Há tempos estou à procura de alguém que me transmita seus conhecimentos sobre o *Yoga*. O senhor poderia me ajudar?

— Não.

— Não? Mas o senhor não é um *rishi*, um grande sábio, um mestre realizado? Por que não pode transmitir seu saber para alguém que almeja conhecer a verdade?

— Não posso *transmitir*, pois assim você não aprenderia nada. Mas posso auxiliá-lo em sua *experiência* de aprendizagem, posso orientá-lo em seu processo de *redescoberta* pessoal, se assim o desejar.

— É o que eu mais desejo. Preciso aprender a aquietar meus pensamentos.

— Então você já começou bem.

— É mesmo?

— Sim, pois esse é justamente o propósito e a definição do *Yoga*. *Yogas citta-vritti-nirodhaḥ*. *Yoga* é a cessação das flutuações da mente.

— E o que isso quer dizer exatamente?

— Observe aquele lago. Perceba como ele está tranquilo, sem apresentar qualquer ondulação em suas águas cristalinas e calmas. Agora, pegue aquela pedra, lance com força sobre ele e me diga o que acontece.

— Inicialmente ele ficou agitado, com muitas ondulações, mas aos poucos foi retornando ao seu estado inicial de tranquilidade.

— O *Yoga* tem como objetivo fundamental nos ensinar a ser e agir como esse lago. Tem como finalidade nos ajudar a reestabelecer o equilíbrio e a serenidade no modo como nos relacionamos com tudo aquilo que nos envolve e afeta. Tem, enfim, como propósito, nos auxiliar a perceber o mundo e a nós mesmos de uma outra maneira.

\*\*\*

*Viveka*, palavra de origem sânscrita que pode ser traduzida como discernimento, compreensão adequada, investigação discriminativa ou capacidade de diferenciar o real e o irreal, o permanente e o impermanente, o Eu e o não-Eu, é considerada na tradição hinduísta um dos principais (se não o principal) atributos para o início e o desenvolvimento de uma jornada de autorrealização. Por sua vez, como bem apontado pela filósofa Nancy Mangabeira Unger (2020, p. 25), “etimologicamente, a palavra *crise* provém do grego *krínein*: decidir; discernir”. No momento atual, continua a autora, “encontramo-nos diante de um desafio: o de saber decidir e discernir, o de saber realizar uma superação deste momento que nos permita alcançar um novo patamar de pensamento, uma outra maneira de experienciar o mundo e a nós mesmos” (Unger, 2020, p. 26). O presente artigo tem como objetivo, justamente, apresentar um

caminho possível, uma poderosa ferramenta para tentar superar esse desafio. Pretendemos, nesse sentido, demonstrar a maneira como o *Yoga*, tal como apresentado e compreendido no *Yogasutra* de Patañjali, pode ser capaz de educar a nossa atenção para perceber e se relacionar com o ambiente de uma outra maneira, menos dicotômica, utilitarista e fragmentada, e mais integrada, afetiva e acolhedora.

Diferentemente do que havia sido apontado em investigações anteriores (Dasgupta, 1997; Zimmer, 1991), estudos mais recentes consideram que o sábio indiano Patañjali tenha escrito ou compilado o *Yogasutra* em algum momento da segunda metade do século IV d.C. (Gokhale, 2020; Mass, 2013; Woods, 2003), obra que se tornou um marco fundamental na história do *Yoga*. O *Yogasutra* é composto por 195 aforismos (ou 196, como consta em algumas versões) que consistem, basicamente, em uma sequência de afirmações concisas, sintéticas e, portanto, fáceis de serem memorizadas e transmitidas oralmente. *Sutra* significa literalmente *fio* e seu objetivo é justamente *amarrar* todas as principais ideias contidas naqueles ensinamentos. “O *sutra*, portanto, é um auxiliar da memória, parecido com o nó que se dá num lenço ou os garranchos que apõem ao diário ou à caderneta de anotações” (Feuerstein, 2006, p. 273). Tal conjunto de afirmações aforísticas se distribui em quatro capítulos (chamados *pâda*): *samâdhi-pâda* (capítulo sobre o êxtase ou contemplação); *sâdhana-pâda* (capítulo sobre o caminho da realização); *vibhûti-pâda* (capítulo sobre os poderes); *kaivalya-pâda* (capítulo sobre a libertação).

O primeiro capítulo do *Yogasutra* enfatiza o objetivo primordial da prática meditativa, isto é, a obtenção do estado de união de uma consciência individual com uma consciência universal (*samâdhi*). O segundo capítulo centra-se no aspecto dos meios (*sâdhana*) para se atingir esse estado. Trata-se do caminho do *Yoga* sob a forma do *kriya-Yoga* ou *Yoga* da ação e do *aștânga-Yoga* ou os oito *membros* (ou componentes) do *Yoga*, explicitados por Patañjali no *sutra* 2.29: as proscricções morais (*yama*), as observâncias (*niyama*), a postura (*âsana*), o controle da energia vital (*prânayâma*), o recolhimento dos sentidos (*pratyâhâra*), a concentração (*dhâranâ*), a meditação profunda (*dhyâna*) e o êxtase (*samâdhi*), esses são os oito membros do *Yoga*. Ainda nesse capítulo, Patañjali aborda os obstáculos (*klesas*) para o conhecimento, o problema da origem do sofrimento, suas causas e os meios para a sua remoção. O terceiro capítulo trata dos poderes ou realizações *supranormais* (*vibhûti*) que o praticante de *Yoga* pode alcançar com o desenvolvimento de sua prática meditativa. Por fim, o último capítulo apresenta a jornada do *yogin* em direção à sua emancipação final.

Para os propósitos deste artigo, abordaremos adiante alguns aspectos dos oito *membros* ou caminho óctuplo do *Yoga*, especialmente seus dois primeiros passos (*yama* e *niyama*), pois eles nos auxiliam a compreender a dimensão ética que caracteriza a prática psicofísica do *Yoga*, ao mesmo tempo em que nos permitem estabelecer uma conexão com a Educação Ambiental a partir de uma perspectiva ancorada nos princípios da Ecologia Profunda, tal como formulada por Arne Naess (1989). Acreditamos ser importante aprofundar o entendimento dessa relação entre a prática dos ensinamentos do *Yoga* e a Educação Ambiental, para que isso sirva de base para uma transformação mais sólida do ser humano como parte indissociável da Natureza que também se transforma com ele. Sendo esse o objetivo do artigo, desenvolvemos três tópicos, ao longo do texto, associados aos efeitos da prática dos ensinamentos do *Yoga*: 1) *Yoga*, aprendizagem e mudança de percepção; 2) *Yoga* e Educação Ambiental; 3) Ecologia Profunda e a interdependência entre seres.

## **2 *Yoga*, aprendizagem e mudança de percepção**

A prática regular do *Yoga* no dia a dia, na sua forma mais completa, ou seja, incluindo os componentes mencionados anteriormente (*yamas*, *niyamas*, práticas de *prânayâma* como técnicas de meditação) além da prática de *âsana*, pode auxiliar na mudança de percepções e

hábitos, aprimorando aspectos da vida pessoal e a relação com os outros e com o ambiente (Brems *et al.*, 2016; Yogananda, 2016; Feuerstein; Feuerstein, 2010). Parece ser fundamental que o foco esteja na busca por um crescimento pessoal a partir da prática do *Yoga*, indo ao encontro do objetivo original do *Yoga*, e não apenas na busca por habilidades ou um condicionamento físico ideal.

A partir do autoestudo e da introspecção (*svadhyaya*), tendo como base os ensinamentos do *Yoga*, é possível identificarmos hábitos de pensamento e ação que podem estar ajudando ou prejudicando o desenvolvimento pessoal e as relações externas. Uma análise sincera, com equanimidade e com a determinação de evoluir, eliminando as possíveis fraquezas, pode ser uma ferramenta muito útil no processo de desenvolvimento e harmonização individual e coletiva. O iogue indiano, Paramahansa Yogananda (2016), afirma que a qualidade da atenção é essencial para a mudança de um hábito. Ao se identificar um hábito ou comportamento que se queira mudar, pode-se enfraquecê-lo evitando tudo que o estimula, e desviando a atenção para o bom hábito que se quer construir, cultivando-o até que ele se torne algo comum.

A prática das técnicas de *Yoga* pode auxiliar no processo de mudança de comportamento, na medida em que facilita a reconfiguração mental. Vale notar que reconexões neuronais no cérebro podem ocorrer com uma atenção profunda em práticas de meditação. Algumas pesquisas já têm relatado mudanças neurofisiológicas como resultado dessas práticas. Alguns dos efeitos incluem aumento no volume de massa cinzenta no cérebro e nos níveis do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF); melhora na regulação do eixo hipotalâmico-pituitário-adrenal; e aumento da atividade parassimpática. Efeitos também são observados na regulação emocional e função cognitiva, e parecem ocorrer reduções nos níveis de ansiedade, diminuição de emoções negativas e da reatividade a estímulos negativos, e melhora de afetos positivos (Davidson *et al.*, 2003; Menezes *et al.*, 2015; Field, 2016; Last; Tufts; Auger, 2017; Stephens, 2017; Anand *et al.*, 2021).

Estudos que avaliam a prática de *Yoga* nas escolas relatam, também, mudanças comportamentais em seus praticantes (Khalsa; Butzer, 2016; Hart *et al.*, 2022). O estudo de Corrêa e da Costa (2021) avaliou a percepção de crianças em relação à prática de *Yoga* na escola, bem como a percepção dos pais ou responsáveis em relação às mudanças de comportamento de seus/suas filhos/as. De forma geral, os resultados mostraram melhoras na calma, na concentração e na qualidade das interações sociais das crianças após doze semanas de prática regular de *Yoga* na escola. Eis alguns dos relatos das crianças que participaram da prática:

Aprendi a meditar e a me acalmar quando agitado/a, parei de ser agressivo/a e me senti mais tranquilo/a; foi muito bom, fiz novas amizades e brinquei com os amigos que já tinha, me diverti muito. Aprendi a *ajudar os outros* e a falar as “palavrinhas mágicas” (boa noite, bom dia, com licença, desculpe e obrigado/a). As aulas de *Yoga* ajudaram a trazer *amizade e união* (Corrêa; da Costa, 2021, p. 12, grifos nossos).

Os relatos apresentados pelas crianças evidenciam que o *Yoga*, ao ser inserido no âmbito escolar, contribui com práticas e reflexões que estimulam muito mais o compartilhar do que o competir na medida em que compreende a autopercepção e a introspecção como sendo etapas fundamentais para o desenvolvimento da percepção do outro e, principalmente, da conexão com o outro. Como bem apontado por Humberto Maturana (1999), a cooperação, ao contrário da competição ou atitude competitiva, é de fato aquilo que fundamenta a vida em sociedade. Nas palavras do biólogo chileno:

A competição [ou a atitude competitiva], como uma atividade humana, implica na negação do outro, fechando seu domínio de existência no domínio da competição. A competição nega o amor. Membros das culturas modernas prezam a competição como uma fonte de progresso. Eu penso que a competição gera

cegueira, porque nega o outro e reduz a criatividade reduzindo as circunstâncias de coexistência. A origem antropológica do *Homo sapiens* não se deu através da competição, mas sim através da cooperação, e a cooperação só pode se dar como uma atividade espontânea através da aceitação mútua, isto é, através do amor (Maturana, 1999, p. 185).

Em um contexto social, cultural, político e econômico notadamente marcado pelos valores da competitividade, do individualismo, da ganância, da hostilidade, do produtivismo e do interesse utilitarista (valores estes que afetam inclusive o próprio ambiente educacional), o *Yoga* pode ser entendido como um importante aliado na construção de uma maneira alternativa de perceber e se relacionar com o mundo. Um mundo onde, diria o poeta, antropólogo e educador ambiental Carlos Rodrigues Brandão (2005, p. 77), “a confiança, a coragem de ser, a gratuidade, o dom e a cooperação” possam prevalecer.

De que modo a prática milenar do *Yoga* ajudaria a promover essa mudança de percepção? Ao associar uma aprendizagem técnica corporal com o fortalecimento de princípios éticos fundamentados no *Yogasutra* de Patañjali, os/as praticantes do *Yoga* são encorajados a perceber a si mesmos e o ambiente através de um olhar mais atento às continuidades que integram o mundo do que às barreiras que o fragmentam. A prática do *Yoga* promove uma aprendizagem sistêmica que visa alcançar, sobretudo por intermédio da experiência meditativa, uma perfeita integração entre corpo, mente e ambiente. Trata-se de um processo de aprendizagem baseado na experiência do praticante, isto é, na sua vivência pessoal e não na simples transmissão e apreensão cognitiva de um determinado conjunto de informações transmitidas por algum especialista. Nos termos de Ingold (2015), pode-se dizer que o *Yoga* promove uma vivência *atencional* de experiências – visto que sua ação pedagógica e transformativa ocorre de dentro para fora e envolve o corpo inteiro – e não uma transmissão *intencional* de conteúdos previamente definidos a serem aprendidos – de fora para dentro – por uma mente separada do corpo e do ambiente. Além disso, sua aprendizagem deve ocorrer por meio da colaboração entre todos os/as praticantes, normalmente sob a orientação e o cuidado de alguém mais experiente (porque possui maior vivência) com a prática, e não pela comparação de desempenhos ou performances que só servem para estimular a competição entre *adversários*. Em resumo, a aprendizagem do *Yoga* possibilita desenvolver a “coerência entre pensar-agir-sentir” (Furlan; Honda; Cassavia, 2021, p. 15) e a compreensão de que não existe “um eu-mesmo fora de um nós-outros” (Brandão, 2005, p. 128).

### 3 *Yoga* e Educação Ambiental

O princípio de que todas as coisas estão interrelacionadas e são interdependentes é um elemento fundamental que caracteriza a tradição do *Yoga* desde as suas remotas origens (Feuerstein, 2006). Os oito membros ou componentes do *Yoga* apresentados no *Yogasutra* de Patañjali visam, justamente, oferecer uma espécie de passo-a-passo necessário para promover a *libertação* de uma visão reducionista e fragmentada que nos aprisiona em um eu individual e separado de todos os demais seres que habitam o mundo e caminhar em direção a uma percepção sistêmica da realidade, ou seja, a uma compreensão de que “o limite normalmente nítido entre ‘eu’ e ‘você’, ou ‘nós’ e ‘eles’ – sujeito e objeto – é [...] um artefato desnecessário e potencialmente nocivo” (Feuerstein; Feuerstein, 2010, p. 31).

Em *A árvore do Yoga*, Iyengar (2001) estabelece uma interessante comparação entre os oito membros do *Yoga*, tal como apresentados por Patañjali, e a estrutura física de uma árvore. Conforme perfeitamente sintetizado por Furlan, Honda e Cassavia (2021, p. 23), essa *árvore do Yoga* seria formada pelos seguintes componentes:

*Yama* – raízes: Fundação a partir da qual cresce todo resto, são as disciplinas éticas universais.

*Niyama* – tronco: Direcionado ao alto, apresenta a qualidade e nutrição das raízes. Referem-se à disciplina ética individual.

*Āsana* – galhos: A árvore se expande, ganha tamanho, amplitude, flexibilidade e estabilidade.

*Prāṇāyāma* – folhas: Como as folhas, que fornecem nutrição para o crescimento saudável por meio da fotossíntese, também o prāṇāyāma alimenta e areja as células, os nervos, os órgãos, a inteligência e a consciência do sistema humano. A postura se completa ao sincronizar-se a respiração com o movimento. Prāṇāyāma é a ciência da respiração, que leva à criação, distribuição e manutenção da energia vital.

*Pratyāhāra* – casca: A casca permite a proteção da energia circulante na árvore. Que a sua potência se conserve no interior para o seu desenvolvimento. Geralmente pratyāhāra é traduzido como introversão dos sentidos. Isso significa direcionar os sentidos da periferia da pele para o cerne do ser, a alma. Quando os sentidos, os músculos, as articulações se mantêm em repouso em suas posições, a energia é preservada no interior. A mente se torna silenciosa, o si mesmo repousa em sua morada e a mente se dissolve.

*Dhāraṇā* – seiva: Dhāraṇā é a inteligência representada pela concentração ou atenção completa. É a seiva que percorre os galhos e o tronco da árvore, com direcionalidade intencional, nutrindo a planta.

*Dhyāna* – flores: Forma de expressão da nutrição, da beleza, da essência interior. Concentração em si, aguçando a percepção. Dois caminhos estão envolvidos: um é o evolutivo, expressivo e leva o si mesmo até o corpo, até os poros da pele, até a periferia. O outro é o intuitivo, no qual os veículos do corpo são encaminhados rumo à essência do ser. A união desses dois caminhos é o casamento do corpo com a alma e da alma com o corpo. É a meditação.

*Samādhi* – frutos: O fruto da árvore do *Yoga* é a manifestação de samādhi. O fruto em si é a representação da dedicação para com a árvore. É preciso arar a terra, deixá-la fofa, livre de ervas daninhas, dar-lhe água, adubo, cuidar, alimentá-la delicadamente para que a árvore cresça sadia, forte e dê frutos, com suas sementes para propagação e multiplicação. A essência espiritual da árvore está concentrada no suco de sua fruta e é o ápice do seu desenvolvimento. A alegria do sabor pode ser sentida, mas não expressa em palavras.

Alguns aspectos contidos em tais componentes parecem estar diretamente associados ao desenvolvimento dos ideais de uma Educação Ambiental ou, mais exatamente, de formação de um *sujeito ecológico*<sup>3</sup> (Carvalho, 2012). Por exemplo, um dos *yamas* mais citados e conhecidos – *ahimsa* – diz respeito à não violência em suas variadas formas de manifestação, incluindo a relação que estabelecemos com o ambiente e os demais seres que nele habitam<sup>4</sup>. Praticar o *ahimsa* envolve reduzir o consumo de recursos naturais, incluindo os produtos de origem animal, na medida em que essa redução ajuda a combater o abuso, o sofrimento e a morte de outras formas de vida além da humana. Outro *yama*, diretamente associado a esse, é *aparigraha* ou não possessividade, que diz respeito a um exercício de autoanálise de nossos hábitos de consumo e relacionamento com as coisas materiais. Quando temos apego às coisas materiais, o desejo por possuí-las faz com que roubemos da natureza, e esse roubo ocorre de forma violenta, pois causa o sofrimento mencionado anteriormente. Portanto, temos esses três *yamas* relacionados: a prática de *aparigraha* – isto é, a não possessividade ou o controle de desejos e

<sup>3</sup> Trata-se, em resumo, de um “modo ideal de ser e viver orientado pelos princípios do ideário ecológico”, ou seja, “um ideal de ser que condensa a utopia de uma existência ecológica plena, o que também implica uma sociedade plenamente ecológica” (Carvalho, 2012, p. 65).

<sup>4</sup> Esse princípio ganhou notoriedade, no Ocidente, especialmente por conta do ativismo político, social, espiritual e ambiental do líder indiano Mahatma Gandhi (1869-1948).

apegos materiais – pode ajudar a evitar que roubemos da natureza, o que representa outro *yama* chamado *asteya* que, por sua vez, contribui para evitar a violência (*ahimsa*) contra outros seres (Bhagwat, 2008; Furlan; Honda; Cassavia, 2021; Zafeiroudi *et al.*, 2021). No entanto, é importante ressaltar que é necessário irmos além da mudança de hábitos cotidianos, realizando um mergulho mais profundo em nosso interior por meio das práticas de meditação, permitindo que ocorra o alcance dos componentes mais avançados do *Yoga* (*pratyâhâra*, *dhâranâ*, *dhyâna*, *samâdhi*), o que possibilita uma conexão mais profunda com o todo.

Nos últimos anos, alguns estudos têm enfatizado a relação entre *Yoga* ou outras práticas meditativas e mudança na percepção ambiental (Resende; Sato, 2018; Sampaio, 2018; Santos; Lage, 2020; Telles; Toledo, 2022). O estudo de Zafeiroudi *et al.* (2021), por exemplo, avaliou hábitos de praticantes de *Yoga*, que estivessem relacionados com um suporte à abordagem ecológica e com um futuro mais sustentável. Os resultados demonstraram que pessoas que participam frequentemente de práticas de *Yoga* apresentam um comportamento mais ambiental. Os autores indicam que a aplicação dos princípios éticos da filosofia do *Yoga* no comportamento ambiental se configura como uma etapa inicial no direcionamento da crise ecológica, podendo o estilo de vida iogue servir como um modelo para uma outra maneira de se relacionar com o ambiente.

Os fundamentos éticos que sustentam a prática psicofísica e filosófica do *Yoga* nos convidam a estabelecer um outro modo de nos relacionarmos com a natureza, eles nos orientam a “pisar suavemente na terra” (Krenak, 2020, p. 95) e desenvolver um princípio de “empatia espiritual para com todos os seres vivos” (Santos; Lage, 2020, p. 275). Trata-se, nesse sentido, do estabelecimento daquilo que Brandão (2005, p. 204) denominou de uma “nova ética do ambiente, ao mesmo tempo filha e irmã de uma polissêmica nova lógica da natureza, de onde saímos bem mais irmãos do universo do que senhores do mundo”. Por outro lado, uma prática do *Yoga* que não nos convida a essa transformação da percepção e do modo de se relacionar consigo mesmo, os demais seres e o ambiente, poderia ser considerada uma forma incompleta, reducionista e fragmentada.

Um exemplo dessa percepção incompleta a respeito da prática do *Yoga* pode ser encontrado no estudo realizado por Weisner e Cameron (2020), que buscou analisar se um grupo de praticantes de *Yoga* realizavam ações consideradas ambientalmente adequadas devido a uma maior identificação com a natureza proporcionada, principalmente, por uma determinada prática de *Yoga* identificada pelas autoras como *Yoga postural moderno*<sup>5</sup>. Tal prática “ênfatisa as posturas físicas do *Yoga* ou *âsanas*, combinando uma variedade de exercícios árduos e respiração focada que exigem que se ondule o corpo em poses móveis e fixas ou que pretendem melhorar a força física, flexibilidade e estabilidade, com técnicas de relaxamento” (Weisner; Cameron, 2020, p. 5, tradução nossa). Os participantes da pesquisa foram questionados sobre 1) a frequência com que reciclavam plástico, papel e metal; 2) a redução dos hábitos de consumo; 3) a diminuição no consumo de energia; 4) o uso de aparelhos e meios de transporte energeticamente eficientes; 5) o interesse em aprender sobre questões ambientais.

Chama a atenção, nesse estudo, a visão reducionista e fragmentada a respeito do *Yoga* ao não considerar, por exemplo, que as posturas físicas ou *âsanas* são apenas um de seus oito componentes, sendo que seu propósito fundamental, conforme estabelecido no *Yogasutra* de Patañjali, é fundamentalmente preparar o corpo para a prática da meditação. Percebe-se, além disso, uma compreensão reducionista sobre a ideia de consciência ambiental – associada, na hipótese das autoras, ao desenvolvimento de uma consciência sensorial proporcionada pela

---

<sup>5</sup> “Yoga Postural Moderno” é uma definição criada pela socióloga britânica Elizabeth de Michelis (2004) para delimitar um conjunto de práticas surgidas sobretudo ao longo do século XX e que em grande medida foram responsáveis por reduzir o *Yoga* a uma técnica postural, conferindo aos aspectos meditativos e espirituais, com os quais o *Yoga* foi originalmente identificado, um papel secundário ou mesmo “um subproduto da prática de *âsana*” (Kapsali, 2012, p 165).

prática do *Yoga* – ou do próprio significado e propósito fundamental da Educação Ambiental. Como bem apontam Resende e Sato (2018), em um interessante artigo sobre os benefícios da prática meditativa para a construção de uma nova (e profunda) percepção ecológica, considerar que a consciência ambiental consiste apenas em realizar certas ações pontuais como reciclar o lixo, mudar o meio de transporte e diminuir o consumo de energia corresponde, na visão desses autores, há um entendimento bastante limitado não só da Educação Ambiental, mas também “da crise que a humanidade está enfrentando e não tem gerado avanços relevantes em direção a um mundo sustentável” (Resende; Sato, 2018, p. 52).

Mais do que simplesmente propor “ações, práticas, soluções, projetos e políticas” (Resende; Sato, 2018, p. 52) a Educação Ambiental deve servir como um instrumento pedagógico que favoreça a transformação da percepção e a promoção de novos modos de estar no mundo ancorados em uma ética ambiental global (Naess, 1989; Grün, 2007). Uma nova ética que possibilite superar a crise existencial (Resende e Sato, 2018), ontológica (Antunes, 2019; Telles; Toledo, 2022) ou mesmo epistemológica (Bateson, 1986) que assola a humanidade no presente momento e que repercute, sistemicamente, em todas as esferas (ambiental, social, moral, política, econômica, sanitária etc.) que nos constituem enquanto espécie que habita esse planeta. Trata-se, portanto, de uma crise sistêmica derivada

[d]o empenho em reduzir todos os seres – inclusive o próprio homem – à condição de objetos cujo único valor consiste no lucro que podem produzir [e que acabou] por provocar uma desertificação do mundo, tanto no sentido físico como no sentido anímico, espiritual. Na medida em que não mais se experiencia como parte integrante do Cosmo, mas como seu “mestre e senhor”, o homem contemporâneo vive um desenraizamento fundamental, uma espécie de autoexílio (Unger, 2020, p. 36).

A saída dessa crise ou, diria Bateson (1986), desse *engano epistemológico* reside, justamente, no resgate do sentido de união com o todo ou do desenvolvimento de uma “percepção sagrada do ambiente” (Chiesa, 2017, p. 411) que nos auxilie a reestabelecer a conexão (ou a *religação*) com tudo aquilo que o modo de vida inventado pela modernidade acabou por nos separar e fracionar: um fracionamento de nosso próprio ser (mente e corpo), de nossa relação com os outros seres (sujeitos e objeto) e com o ambiente (natureza e cultura). Reverter esse processo de fragmentação (interior e exterior) é o propósito da Ecologia Profunda, tal como formulada pelo filósofo norueguês Arne Naess; é, também, o propósito do *Yoga*, tal como vivenciado pelos sábios *rishis* de tempos imemoriais.

#### 4 Ecologia Profunda e a interdependência entre todos os seres

Reconhecido admirador da obra de Mahatma Gandhi e profundo conhecedor do clássico indiano *Bhagavad Gita*<sup>6</sup>, o ecofilósofo e ativista da causa ambiental Arne Naess se autodesignava um *karma-iogue*<sup>7</sup> e afirmava, de forma explícita, ter incorporado vários

---

<sup>6</sup> “O *Bhagavad Gita* é a mais apreciada das escrituras da Índia. [...] Seus versículos celebram a descoberta do Absoluto [...] que está além da criação, oculto também como a Essência de toda manifestação. [...] O tema principal de todo *Gita* é que é preciso ser um adepto de *sannyasa*, alguém que renuncia a esse sentido de ego arraigado por meio de *avidya*, a ignorância, no ser físico do homem.” (Yogananda, 2019, p. xv).

<sup>7</sup> Conforme explicado por Paramahansa Yogananda (2019), o *Yoga* pode incluir caminhos ou métodos diferentes: *Karma Yoga* representa o caminho das boas ações; *Jnana Yoga*, o caminho do discernimento; *Bhakti Yoga*, o caminho da devoção; *Mantra Yoga*, o caminho de união com o todo pela recitação de sons; *Laya Yoga*, o caminho que ensina como dissolver o ego no Infinito; *Hatha Yoga*, o caminho da disciplina corporal, e *Raja Yoga*, o caminho régio do *Yoga*, formalmente sistematizado por Patañjali, combina a essência de todos os outros caminhos para o alcance do estado de união ou objetivo final do *Yoga* (*ibid.*, p. 755). *Karma Yoga*, mais especificamente, tem como atividade suprema a meditação científica dos iogues, ou seja, nesse caminho está implícita a atividade de meditação e não somente a atividade comum. O caminho da ação pode ser seguido de duas maneiras:



elementos da filosofia do *Yoga* em sua proposição de uma Ecologia Profunda. Um versículo do *Gita*, em especial, chamou a sua atenção por sintetizar o princípio filosófico de totalidade e unicidade entre todos os seres (Naess, 1989). Trata-se do versículo 29 do sexto capítulo, traduzido por Georg e Brenda Feuerstein (2015, p. 105) da seguinte maneira: “Aquele cujo eu é jungido [ou unido] por meio do *Yoga* e que vê o mesmo em toda parte, contempla a Si Mesmo em todos os seres e a todos os seres em Si Mesmo”. A respeito desse versículo, Swami Shankara, formulador da clássica doutrina filosófica hindu do *Advaita Vedanta* (ou *Vedanta* não dualista), tece o seguinte comentário, conforme traduzido por Yogananda (2019, p. 727): “Quando, por causa da ignorância, existe dualidade, a pessoa vê todas as coisas como distintas do Eu. Quando se conhece tudo como o Eu, nem mesmo um átomo é visto como algo diferente do Eu”.

No intuito de alcançar as raízes da crise ecológica (justificando, assim, o uso do termo *profundo* para qualificar sua *deep ecology*), Naess (1989) argumenta que o entendimento convencional dos ecologistas a respeito da natureza ou, mais exatamente, sobre a relação que o ser humano estabelece com os demais seres que habitam o planeta, seria bastante limitado, superficial e fundamentalmente antropocêntrico. Em sua visão, tal “ecologia superficial” (*shallow ecology*) seria orientada por uma “ética ambiental administrativa” (Grün, 2007, p. 189), cuja ênfase residiria apenas na apresentação de medidas paliativas voltadas, principalmente, para a conservação de recursos naturais e o chamado *desenvolvimento sustentável*, sem atacar a verdadeira causa ou raiz do problema: a perda do princípio de unicidade ou interdependência entre todos os seres.

Na introdução, escrita pelo também ecofilósofo norueguês David Rothenberg, para *Ecology, community and lifestyle*, uma das principais publicações de seu professor Arne Naess (1989), encontramos uma síntese precisa não só desse livro, mas de toda a vida e a obra de Naess. Seu objetivo fundamental consiste em estabelecer

[...] as bases de uma nova ontologia que coloca a humanidade como inseparável da natureza. Se essa ontologia for plenamente compreendida, deixará de ser possível ferir a natureza de forma arbitrária, pois isso significaria ferir uma parte integrante de nós mesmos. A partir deste ponto de partida ontológico, a ética e a ação prática devem ser integradas. Assim, o sistema de Naess começa com uma reconsideração imediata de “o que existe”, a forma como percebemos as coisas à nossa volta (Rothenberg, 1989, p. 2, tradução nossa).

Trata-se, nesse sentido, de um convite a uma mudança da percepção do ambiente que resultará em uma transformação de nosso modo de (con)viver, agir, pensar e nos relacionar com todos os seres que habitam o planeta, incluindo a própria espécie humana. Uma mudança de percepção que seja capaz de reconhecer o valor intrínseco da natureza ou, mais exatamente, da própria vida<sup>8</sup> e de toda a diversidade (humana e não humana) que a constitui.

No intuito de facilitar a compreensão da proposição de uma Ecologia Profunda para um público mais amplo, e estimular o engajamento político e social com essa proposta, Arne Naess e George Sessions elaboraram, no início da década de 1980, a “plataforma do movimento da

---

exteriormente e interiormente. Pode-se considerar que a prática de boas ações no mundo seja um *Karma Yoga* externo ou exotérico, enquanto aquele que pratica a meditação iogue realiza a ação suprema, que caracteriza um *Karma Yoga* interior ou esotérico. O *karma-iogue* realiza nessas práticas ações de respiração adequada, controle da força vital e combate às distrações pela concentração. Nesse estado, o iogue identifica-se com as suas ações (*ibid.*, p. 369-370, 752-753).

<sup>8</sup> Conforme apontado por Naess (1989, p. 29, tradução nossa), “o termo ‘vida’ é usado aqui de forma abrangente e não técnica para se referir também a coisas que os biólogos podem classificar como não vivas: rios (bacias hidrográficas), paisagens, culturas, ecossistemas, ‘a terra viva’. Slogans como ‘deixe o rio viver’ ilustram esse uso mais amplo, tão comum em muitas culturas”.

ecologia profunda”. Tal plataforma foi sintetizada em oito princípios básicos fundamentais (Naess, 1989, p. 29, tradução nossa):

- 1) O florescimento da vida humana e não humana na Terra tem um valor intrínseco. O valor das formas de vida não humanas é independente da utilidade que estas possam ter para fins humanos restritos.
- 2) A riqueza e a diversidade das formas de vida são valores em si mesmos e contribuem para o florescimento da vida humana e não humana na Terra.
- 3) Os seres humanos não têm o direito de reduzir essa riqueza e diversidade, exceto para satisfazer necessidades vitais.
- 4) A atual interferência humana no mundo não humano é excessiva e a situação está piorando rapidamente.
- 5) O florescimento da vida e das culturas humanas é compatível com uma diminuição substancial da população humana. O florescimento da vida não humana exige essa diminuição.
- 6) Uma mudança significativa das condições de vida para melhor exige uma mudança de políticas. Essas afetam as estruturas econômicas, tecnológicas e ideológicas básicas.
- 7) A mudança ideológica é principalmente a de apreciar a qualidade de vida (viver em situações de valor intrínseco) em vez de aderir a um elevado padrão de vida. Haverá uma consciência profunda da diferença entre grande e ótimo.
- 8) Aqueles que subscrevem os pontos anteriores têm a obrigação de participar, direta ou indiretamente, da tentativa de implementar as mudanças necessárias.

Três conceitos ou definições éticas desempenham um papel fundamental na visão de Arne Naess e que ressoam diretamente com os princípios do *Yoga*. São eles: solidariedade ou identificação com todos os seres vivos, não violência e autorrealização. Este último compreenderia, em seu entendimento, a experiência profunda de *unidade na diversidade* abordada no versículo do *Bhagavad Gita* acima mencionado. Na visão do autor, a *Autorrealização* (assim, com A maiúsculo, como prefere dizer) consiste não só em um processo de expansão do próprio *Self* (ou Eu) que nos possibilita estabelecer uma íntima conexão com tudo aquilo que nos envolve, mas também em estimular ou maximizar os potenciais de cada ser vivo, respeitando suas singularidades. Para Naess, a *Autorrealização* está diretamente associada ao processo de identificação com os demais seres que compõem o planeta. Em suas palavras (Naess, 1989, p. 197, tradução nossa), “quanto mais elevada for a Autorrealização alcançada por alguém, mais ampla e profunda será a identificação com os outros”.

Como bem lembra Rothenberg (1989, p. 8), Naess evita “teimosamente” elaborar uma definição rígida sobre a ideia de *Autorrealização* ao mesmo tempo em que considera um conceito-chave para compreender o “princípio de interconexão da natureza” ou, dito de outra forma, para perceber que “toda a vida é fundamentalmente uma”. Para Naess (1989), tal reconhecimento da unicidade que constitui os seres vivos que habitam um só planeta não implica na dissolução de suas singularidades, de seus *selves* (ou *eus*) individuais. Trata-se do reconhecimento da unidade na diversidade, do um e do múltiplo. A *Autorrealização*, nesse sentido, está longe de ser egocêntrica, pois não consiste em uma realização do ego ou dos desejos pessoais, “como comumente interpretado nas sociedades industriais ocidentais” (Resende; Sato, 2018, p. 53). Pelo contrário, e justamente por se inspirar nos valores e princípios éticos contidos no *Yoga*, a Ecologia Profunda nos convida ao gradual “abandono deste ego e [à] descoberta do ego universal dentro de cada um. Nesta visão, por meio do autoconhecimento e do desenvolvimento da espiritualidade, é possível o despertar do potencial que há em cada pessoa e reconhecer-se parte de um todo maior interdependente” (Resende; Sato, 2018, p. 53). Nos termos do educador e ativista ambiental indiano Satish Kumar (2017, p. 28), a Ecologia

Profunda procura substituir o ego – ser individualizado em permanente estado de separação, desconexão e isolamento – pelo eco – lugar de relacionamento em que todas as espécies são parentes que habitam uma mesma morada, compartilham um único lar.

Os valores e princípios éticos que constituem o *Yoga*, tal como sistematizado no *Yogasutra* de Patañjali ou mesmo no *Bhagavad Gita*, assim como as proposições formuladas por Arne Naess para conceituar a Ecologia Profunda, apontam para um movimento de expansão do próprio *self* que resulta em uma “experiência fusional de ser um com o planeta” (Steil; Carvalho, 2021, p. 10) ou, dito de outra forma, uma “percepção de que o fora do mundo e o dentro da pessoa são intrincadamente emaranhados” (Brito, 2023, p. 112). Assim, configurando o que tem sido identificado por alguns autores e autoras como *espiritualidades ecológicas* (Steil; Carvalho, 2021; Brito, 2023), essas práticas ou modos de vida “colapsam as divisões rígidas entre natureza e cultura, humano e não humano, pessoa e planeta” implodindo, conseqüentemente, “o conceito moderno de indivíduo” (Steil; Carvalho, 2021, p. 7-9). Disso deriva o entendimento de que o ambiente e a sociedade, a partir dessa percepção sistêmica ou ecológica da realidade, são imanentes ao indivíduo, de modo que “a necessidade de esforços para mudar a mentalidade está intimamente associada à necessidade de esforços organizados para mudanças profundas na estrutura da sociedade. Esses dois tipos de esforços devem ser coordenados, e não polarizados um contra o outro” (Naess, 1989, p. 91-92).

## 5 Considerações finais

A prática do *Yoga*, realizada na sua forma mais completa, tem o potencial de promover mudanças de percepção e uma relação mais colaborativa com outros seres e com o ambiente de forma geral. A atenção aos princípios éticos (*yamas* e *niyamas*) e aos demais componentes do *Yoga*, mencionados no *Yogasutra* de Patañjali, trabalhados por meio de um esforço diário para a mudança de hábitos e por meio da prática de meditação, são fundamentais para que uma transformação mais profunda possa ocorrer. Essa transformação vai ao encontro de uma Educação Ambiental que promove novos modos de estar no mundo, favorecendo o reestabelecimento da conexão entre as diferentes dimensões do ser humano (física, emocional, mental, espiritual, social), entre o ser humano e outros seres, e entre o ser humano e o ambiente, entendendo que o ser humano é parte integral desse ambiente, e não existe uma fragmentação.

A Ecologia Profunda e o *Yoga*, nesse sentido, caminham de mãos dadas, pois apoiam mudanças de percepção que levam ao reconhecimento do valor intrínseco da natureza com toda a sua diversidade. A Autorrealização do ser assume um papel importante nesse processo, possibilitando que a plena conexão com os demais seres aconteça, lembrando que o reconhecimento da unicidade que constitui os seres vivos não implica na dissolução de suas singularidades. Considerar a existência dessa conexão profunda implica entender que a forma de um indivíduo ou de uma sociedade estar e agir no mundo, ou seja, seus pensamentos, sentimentos e atitudes predominantes, influencia a forma como o ambiente existe nesse mundo. Se os pensamentos, sentimentos e atitudes individuais e coletivos forem desarmonicos, será percebida maior desarmonia no ambiente; se, por sua vez, forem harmônicos, o ambiente irá corresponder com maior harmonia. Assim, “onde quer que haja uma quebra da harmonia, surgirá a discórdia e o conflito” (Kumar, 2017, p. 27).

Tal compreensão sistêmica ou não fragmentada da realidade nos possibilitará perceber a natureza para além de um simples *recurso* a ser explorado ou um *objeto* a ser controlado. Trata-se, em suma, de reverter o entendimento de que “a natureza está lá fora: florestas, rios pássaros e a vida natural; e os humanos estão aqui, fechados em casas, palácios, castelos, apartamentos, escritórios, carros, trens e aeronaves” (Kumar, 2017, p. 22) e compreender que nós também somos natureza.

## Referências

- ANAND, A. *et al.* War-related mental health issues and need for yoga intervention studies: a scoping review. *International Journal of Yoga*, Chennai, v. 14, n. 3, p. 175-187, 2021.
- ANTUNES, P. C. *Fundamentos filosóficos do Sámkhya e do Yoga: pistas para uma ecologia cósmica no terceiro milénio.* 2019. 342 f. Tese (Doutorado em Filosofia) - Universidade de Lisboa, Lisboa, 2019.
- BATESON, G. *Mente e Natureza.* Rio de Janeiro: Francisco Alves Editora, 1986.
- BHAGWAT, S. Yoga and Sustainability. *Joy: The Journal of Yoga*, Port Salerno, v. 7, n. 1, p. 1-14, 2008.
- BRANDÃO, C. R. *Aprender o amor: sobre um afeto que se aprende a viver.* Campinas: Papirus, 2005.
- BREMS, C. *et al.* Elements of yogic practice: perceptions of students in healthcare programs. *International Journal of Yoga*, Chennai, v. 9, n. 2, p. 121-129, 2016.
- BRITO, L. G. *Ecological Epistemologies and Spiritualities in Brazilian Ecovillages: In the Labyrinth of an Environmental Anthropology.* London/New York: Routledge, 2023.
- CARVALHO, I. C. M. *Educação Ambiental: a formação do sujeito ecológico.* São Paulo: Cortez, 2012.
- CHIESA, G. R. À procura da vida: pensando com Gregory Bateson e Tim Ingold a respeito de uma percepção sagrada do ambiente. *Revista de Antropologia*, São Paulo, v. 60, n. 2, p. 410-435, 2017.
- CORRÊA, E. M.; DA COSTA, P. H. Yoga nas escolas: percepção de crianças e seus responsáveis sobre seus efeitos. *Revista Pensar a Prática*, Goiânia, v. 24, p. e67727, 2021.
- DASGUPTA, S. *A History of Indian Philosophy.* New Delhi: Motilal Banarsidass, 1997 (Vol. 1).
- DAVIDSON, R. J. *et al.* Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, McLean, v. 65, p. 564-570, 2003.
- FEUERSTEIN, G. *A tradição do Yoga.* São Paulo: Pensamento, 2006.
- FEUERSTEIN, G.; FEUERSTEIN, B. *Bhagavad-Gītā: uma nova tradução.* São Paulo: Pensamento, 2015.
- FEUERSTEIN, G.; FEUERSTEIN, B. *Yoga verde.* São Paulo: Pensamento, 2010.
- FIELD, T. Yoga research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, London, v. 24, p. 145-161, 2016.

FURLAN, P. G.; HONDA, A. P.; CASSAVIA, A. B. W. *Ética no dia a dia e os ensinamentos do Yoga: os yamas e niyamas dos Yoga-Sūtras de Patañjali*. São Carlos: UFSCar/CPOI, 2021.

GOKHALE, P. P. *The Yogasūtra of Patañjali: A New Introduction to the Buddhist Roots of the Yoga System*. London/New York: Routledge, 2020.

GRÜN, M. A Pesquisa em Ética na Educação Ambiental. *Pesquisa em Educação Ambiental*, Rio Claro, v. 2, n. 1, p. 185-206, 2007.

HART, N.; FAWKNER, S.; NIVEN, A.; BOOTH, J. N. Scoping review of Yoga in schools: mental health and cognitive outcomes in both neurotypical and neurodiverse youth populations. *Children*, Basel, v. 9, n. 6, p. 1-30, 2022.

INGOLD, T. O dédalo e o labirinto: caminhar, imaginar e educar a atenção. *Horizontes Antropológicos*, Porto Alegre, v. 21, n. 44, p. 21-36, 2015.

IYENGAR, B. K. S. *A árvore do Yoga*. Rio de Janeiro: Globo Editora, 2001.

KAPSALI, M. Body-mind unity and the spiritual dimension of Modern Postural Yoga. *Scripta Instituti Donneriani Aboensis*, Åbo, v. 24, p. 165-177, 2012.

KHALSA, S. B. S.; BUTZER, B. Yoga in schools settings: a research review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, New York, v. 1373, n. 1, p. 45-55, 2016.

KRENAK, A. *A vida não é útil*. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.

KUMAR, S. *Solo, Alma, Sociedade: uma nova trindade para o nosso tempo*. São Paulo: Palas Athena, 2017.

LAST, N.; TUFTS, E.; AUGER, L. E. The effects of meditation on grey matter atrophy and neurodegeneration: a systematic review. *Journal of Alzheimer's Disease*, Amsterdam, v. 56, n. 1, p. 275-286, 2017.

MASS, P. A Concise Historiography of Classical Yoga Philosophy. In: FRANCO, E. (org.) *Periodization and Historiography of Indian Philosophy*. Vienna: De Nobili Research Library, 2013, p. 53-90.

MATURANA, H. *A ontologia da realidade*. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1999.

MENEZES, C. B.; DALPIAZ, Natalia R.; KIESOW, L. G.; SPERB, W.; HERTZBERG, J.; OLIVEIRA, A. A. Yoga and emotion regulation: a review of primary psychological outcomes and their physiological correlates. *Psychology & Neuroscience*, Brasília, v. 8, n. 1, p. 82-101, 2015.

MICHELIS, E. *A History of Modern Yoga*. New York: Continuum, 2004.

NAESS, A. *Ecology, Community and Lifestyle*. New York: Cambridge University Press, 1989.

- RESENDE, J.; SATO, M. A meditação na educação e a ecologia profunda. *AmbientalMente sustentable: revista científica galego-lusófona de educación ambiental*, Coruña, v. 25, n. 1, p. 41-58, 2018.
- ROTHENBERG, D. Introduction: Ecosophy T – from intuition to system. In: NAESS, A. *Ecology, Community and Lifestyle*. New York: Cambridge University Press, 1989. p. 1-22.
- SAMPAIO, D. S. Educação ambiental, autocuidado e prática de Yoga. In: SILVEIRA, C. et al. (orgs.). *Educação ambiental a partir do autocuidado: uma visão transdisciplinar*. Uberlândia: RB/PROEXC/Interculturalidade, 2018, p. 63-76.
- SANTOS, O.; LAGE, A. Yoga e Cuidado de si – por uma Cultura Ecológica, de Paz e Não Violência. In: SILVA-MATOS, R. et al. (orgs.). *O Meio Ambiente Sustentável 2*. Ponta Grossa: Atena Editora, 2020, p. 267-279.
- STEIL, C. A.; CARVALHO, I. C. M. Na “carne do mundo”: imanência, subjetivação e espiritualidades ecológicas. *Lusotopie*, Bordeaux, v. 20, n. 1-2, p. 1-15, 2021.
- STEPHENS, I. Medical Yoga therapy. *Children*, Basel, v. 4, n. 2, p. 1-20, 2017.
- TELLES, L.; TOLEDO, T. Yoga e a natureza na era do antropoceno. *Sacrilegens*, Juiz de Fora, v. 18, n. 2, p. 63-82, 2022.
- UNGER, N. M. *Da foz à nascente: o recado do rio*. Salvador: Ed. UFBA, 2020.
- WEISNER, M. L.; CAMERON, M. M. Does Yoga increase sustainability? Enhanced sensory awareness and environmental behavior in South Florida. *Worldviews: Global Religions, Culture, and Ecology*, Leiden, v. 24, n. 1, p. 58-80, 2020.
- WOODS, J. H. *The Yogasūtra of Patañjali*. Mineola: Dover Publications, 2003.
- YOGANANDA, P. *Deus fala com Arjuna: O Bhagavad Gita*. São Paulo: Omnisciência, 2019.
- YOGANANDA, P. *Onde Existe Luz*. São Paulo: Omnisciência, 2016.
- ZAFEIROUDI, A; PIPINIA, M.; YFANTIDOU, G.; GEORGOMANOS, S. The effects of Yoga practice on practioners’ environmental behaviours & sustainability. *Environmental Management and Sustainable Development*, Las Vegas, v. 10, n. 3, p. 76-88, 2021.
- ZIMMER, H. *Filosofias da Índia*. São Paulo: Palas Athena, 1991.